

## 教育问答

### 怎样激发孩子的上进心

咸宁日报全媒体记者 甘青

家长们烦恼“孩子太懒了,不愿意学习。”“孩子没有一点上进心,得过且过。”“读书才有出路,怎样才能让孩子爱上学习啊。”

如何让孩子摆脱懒惰,拥有上进心?浮山中小学校老师王菊给出了建议。

“研究证明忙着的人比懒着的人更快乐,但是没有目标地瞎忙所带来的罪恶感,会扼杀了这种快乐。所以家长要注意让孩子忙起来首先要给孩子一个有建设性的目标。”王菊说,比如家长想要孩子早起,并制定了“6点钟起来晨读”的目标,家长可以适当帮助孩子明确自己做事的目标,将大目标分解成小目标,第一周先克服赖床的习惯,第二周在平时起床的时间上早起5分钟,第三周在第二周基础上再早起5分钟,以此类推。孩子虽然性格懒散,但是只要有一个理由,他们还是愿意忙起来的。

其次,治疗懒惰,积极而有效的方法是赋予责任。每个人都有责任感,只不过有时意识到了,有时还没有意识到,所以平时生活中家长可以给予孩子可以担当起的任务,孩子一旦肩上了责任,就会觉得肩头有了压力,自然产生一种动力。比如可以利用孩子好表现的心理,让孩子做个小老师,帮低年级的孩子辅导功课,在享受助人之乐的成功感,同时也激发孩子动脑筋去思考问题;还可以利用孩子的好奇心让孩子照顾一盆花草,每天定时浇水,并记录植物的成长,仔细观察,让孩子体会通过自己的勤劳换来结果的喜悦。

同时,根据孩子实际能力,与孩子协商共同制定一套科学合理的学习计划来安排时间。严格按照计划来执行每一项,务必做到“今日事,今日毕,言必行,行必果”,改掉“明日复明日”的思想。每个星期让孩子把自己做的事情统计一下,写出一个列表,然后每个星期把做的事情进行对比,慢慢的孩子能把有效的时间利用起来。如果没有按照计划做事,家长可以采用小小的惩戒,让孩子明白懒惰会受到怎样的惩罚,目的是促使孩子在心理上认识到自己应为懒惰承担责任,心态还应主动积极,孩子不会产生逆反心理,否则,惩戒只会适得其反。

最后,孩子的懒散和家人的娇惯有一定关系,所以孩子事事求助于家长的时候,家长对于孩子力所能及的事情应该有心不帮孩子做事,这样就能强迫孩子自己做。

### 如何让孩子学会遵守规则

咸宁日报全媒体记者 王恬

俗话说,没有规矩不成方圆。很多家长会在生活中给孩子制定不同的规则,让他们学会遵守规则,养成良好的行为习惯。但有些孩子总是破坏规则,家长就会直接、强硬地拒绝他们的请求,孩子们也不能理解家长的“无情”。那么,家长用什么方式才能让孩子欣然接受并遵守规则呢?

心理咨询师张小可建议,首先要尊重孩子的意愿。家长在制定规则时,往往会从自己的角度一厢情愿地制定规则,孩子在执行规则时就会感觉很被动,像是被控制和命令,孩子在心理上会感觉很不舒服。

因此,家长不妨多听听孩子的想法,对于孩子一些合理化的想法给予尊重和满足,这样孩子在遵守规则时,才能更加积极主动。如家长征求孩子意见:“你觉得晚上几点睡觉比较合适呢?孩子可能会说十点或十一点比较合适,这时家长可以引导孩子:“你的身体要得到足够的休息,才能更加健康,睡觉的时间定在九点可以吗?”家长尊重孩子意愿,和孩子商讨规则,达成共识后,孩子才更愿意主动去遵守规则。

其次,要做到温和而坚定。孩子年龄小,很多时候都缺乏自制力,尤其在自己喜欢的事物面前更是难以抗拒。比如去商场购物的时候,家长和孩子提前约定只能买一个玩具,可是孩子看到琳琅满目的玩具后,可能就会用哭闹的方式来要挟家长。很多家长在公共场合看到孩子“不达目的不罢休”的样子,就勉强自己满足孩子的意愿。孩子其实是在用这样的方式试探家长的底线,家长一定要按之前商定的原则说到做到,不应该满足的要求坚决不能妥协,要做到温和而坚定,要有智慧、有力量。

最后,也要给予孩子一定的惩罚。看到孩子不遵守规则时,很多家长火冒三丈,甚至采取一些暴力方式。但这样做不仅会伤害亲子关系,还容易使孩子产生逆反心理。因此,家长要帮助孩子养成良好的规则意识。如孩子边看电视边吃饭、玩完玩具扔得到处都是,家长可视具体情况给孩子一定的惩罚。惩罚并不等于打骂、指责,可以采取其他措施,如取消一次外出游玩的机会,孩子想要的礼物和愿望不能实现。家长还可以对孩子说:“看到你乱扔玩具,我很生气,请你先整理好玩具。”家长要给孩子清晰的合理化建议,使孩子能够调整自己的行为,促进良好习惯的养成。

### 拼的是时间

说到拼时间,不少人首先会想到怎么挤时间——压缩睡觉的时间、压缩吃饭的时间、压缩休闲娱乐的时间等,把一切学习以外的时间都压缩到极致,好像就能提升学业。

为学习成绩而苦恼的学生,常常感觉时间不够用。他们觉得,弥补成绩差距,必须给自己“补课”——多补习以前的基础或者多找点别的教辅材料来练习,但是老师上课占据了绝大部分的时间,又布置了许多作业,每天连作业都做不完,没有时间弥补。

鄂南高中教师发展处负责人姜纲要说:“拼时间,拼的是时间效率,而不是片面的挤时间。”他认为,每个人一天都只有24个小时,再怎么挤也有限,但是时间利用的效率是可以成倍提高的,提升的空间很大。

时间效率如何提升? “俗话说,舍得,舍得,有舍才有得,提升时间效率就要学会取舍。”姜纲要说。

高中学习的压力大,学生在学习的时候,面前总放着一大堆书,但学生每次只能拿起一本书,认真阅读,而不是同时拿起十几本书随意浏览——这是一种最浪费时间的学习方法。

学生只有读完一本之后,再去阅读另一本。那么,该选择哪一本呢?答案很简单:“最重要的那本。对第二重要的那本,坚决不看。当你把最重要的那本看完之后,第二重要的,也就变成了最重要的了。”

### 凭的是方法

很多父母眼中,能够考入名校的学霸们都有学习天赋,其实学霸们的成功不全是靠天赋,不少学霸在高中以前平平无奇,到了高中就异军突起,这背后靠的不是天赋,而是思维转变,抓住了学习方法。

鄂南高中教师发展处负责人姜纲要说:“方法不对,事倍功半,方法得当,事半功倍,教育学能够成为一门学问,就是因为里面有教育的方法值得我们研究。”

学习,有什么好方法? ——写,老师经常说的一句话:好脑子不如烂笔头,写过之后的知识点,比仅凭记忆的背诵要记忆深刻得多。

多写不是把老师的板书仅仅变成笔记本上的记录,而是记录知识要点,梳理知识脉络,归纳知识特点。要通过写来强化知识记忆,疏通知识堵点,归纳知识要点。

——思,在上课的时候,不仅要随老师的思路走,更要动脑思考,同时记录哪些知识点还没有明白,等到课下的时候继续学习。

思考不仅要用在课上,在课下自己复习的时候,也要随时思考,从总的知识框架开始筛选出没有完全掌握的知识点,然

后依次进行复习巩固,只有这样才能大量减少无效的复习时间,提高学习效率。

“写和思,是我们的常用学习方法,还有一种特别关键的学习方法,就是要多归纳。”姜纲要说。

学生错题不必每题都记,一类题可以只整理一道典型的,其余的自会理解。学生不仅要知道自己有错,还一定要明白为什么出错,其中就隐藏着许多知识漏洞,必须及时填补。

比如,一道大题做错,学生不必全盘整理,可以将其分解,分析其中蕴含着哪些知识点,进而消化吸收。

“题目的积累应该是伴随着知识点的整理。高考要考三年的内容,有很多看似很繁杂无章的东西,要消除这种混乱感,我们必须将所有内容进行一次整合,先在脑中架构起一个大的知识框架,再一点点添枝加叶。”

学习方法归结到各科时,又会有很多不同之处。

英语和语文这些文科性质的学科,需要平时零碎时间的积累,功到自然成;生物和化学要多翻看课本,把课本吃透了,做题就不在话下;数学和物理则需要付出时间来做题,题做得多了,会在脑中形成一套正确的思维方式。

### 靠的是心态

时间也好,方法也罢,其实拼到最后要靠心态。

“心态比知识更能决定成败!从另一个方面来说,心态也决定着我们对知识的汲取。”鄂南高中教师发展处负责人姜纲要说。

学生学习时间长了之后,难免会有些懈怠或者逆反心理,这种时候,有没有良好的心态就显得非常重要。

一个心态好的学生,会给自己定下明确的学习目标、完成时间、以及学习计划,每天每个时间点都严格遵守执行,让自己既不会因为目标高而感觉难以实现,也能每天有事可做,一步步走得脚踏实地。

有的学生能十几年如一日的坚持用功,是因为他们有着明确的学习目标和目的,能够压抑自己爱玩的天性,从而实现自己的梦想,所以要想提高学习成绩,有着良好的心态显得尤为重要。

良好的心态不仅体现在学习自律,还体现在考试抗压。

在高中,三天一小考,五天一大考。分数,排名,总是扰动着学生的心神。一旦没考好,有些学生会觉得父母没面子、自己没尊严、未来没出路。

考试主要是为了检验你知识点的掌握程度,明确你的长短板和优缺点。另外,考试也是一种心态的历练,试卷也是一套绝佳的训练材料,一旦没考好,有些学生会觉得父母没面子、自己没尊严、未来没出路。

考试主要是为了检验你知识点的掌握程度,明确你的长短板和优缺点。另外,考试也是一种心态的历练,试卷也是一套绝佳的训练材料,一旦没考好,有些学生会觉得父母没面子、自己没尊严、未来没出路。

考试没考好的学生,不需沮丧,更不要觉得对不起父母,反而应该庆幸,不会的知识点都被考出来了,只要调整好心态,静下心来把这些知识点搞清楚,以后再遇到类似的题不再出错,你就是赢家。

考试成绩好的学生,也并不代表未来可以高枕无忧,反而说明这次考试对该学生意义不大,并没有测试出弱项,该学生的知识盲点还存在盲区,需要花费一些时间,通过刷题去寻找自己的短板,然后再去战胜它。

有学生考试总紧张该怎么调整?

“根本就不用调整,想想考试不仅可以让自己发现自己的短板有利于以后改进,还可以让自己学到新的课外的东西,这样就不会紧张了。”另外,在考场里全身心投入到题目中,专心答题也是缓解紧张焦虑好的办法。”姜纲要说。

因为,能够在考场上超常发挥的学生是少数,剩下一部分学生可以正常发挥,还有一部分学生会受考试中的紧张气氛所影响,导致发挥失常,频繁考试的另一个目标就是保证每次考试都能够正常发挥,考出我们真正的水平来。

总而言之,高考,拼的是时间、方法和心态。缺一不可。“珍惜你所拥有的每一分钟,然后将这些时间不断积累,它将让你一生受用无穷。”一个合格的高中生,应当学会把握自己,为自己而战,是输是赢,全看你。

# 开学了,让孩子们『兔』飞猛进

咸宁日报全媒体记者 甘青 通讯员 姜江



**本报讯** 记者甘青、通讯员尤明飞报道:1月29日,正月初八,鄂南高中师生已经进入“快进键”模式,记者看到,在学校奥数部,学科竞赛老师在全身心指导学生开展学科竞赛拓展课程的学习。

鄂南高中近年来高度重视学科竞赛工作,成立拔尖创新人才培养工作研究小组负责学科竞赛工作,在学科竞赛方面成绩斐然,继2019年朱周同学获第36届全国中学生物理竞赛湖北赛区一等奖并进入省队参加全国总决赛获得银牌后,相继在化学、生物等学科竞赛中又有多人获得省赛区一等奖。特别是2022年各学科竞赛成绩全面丰收,在湖北省普通高中竞赛成绩中排名第10位。

在2022年第38届全国中学生数学奥

林匹克竞赛(湖北赛区)中,鄂南高中刘俊杰同学以全省第36名的成绩获得赛区一等奖(全市唯一1人),实现了我市在数学学科竞赛中历史性突破;二等奖8人;三等奖1人。在2022年第39届全国中学生物理竞赛复赛(湖北赛区)中,鄂南高中皮宇恒同学以全省第73名的成绩获得赛区一等奖(全市唯一1人),该生参加了2022年北京大学的物理学科探究拓展活动成绩优异,已获得参加北京大学卓越计划的选拔资格;二等奖19人;三等奖18人。在2022年第31届全国中学生生物学奥林匹克竞赛(湖北赛区)中,鄂南高中舒亚鹏同学以全省第27名的成绩获得赛区一等奖;二等奖8人;三等奖1人。在2022年第36届中

国化学奥林匹克竞赛(湖北赛区)中,鄂南高中获赛区二等奖4人;三等奖7人。

党的二十大报告明确提出,要全面提升人才自主培养质量,着力造就拔尖创新人才。中学生奥林匹克竞赛是发现和挖掘学生天赋和创新潜质,推进拔尖创新人才培养的重要途径,是为高校培养高层次人才的基础。学科竞赛之于学校,能够为国家培养更多的拔尖创新人才;学科竞赛之于教师,能够激发广大教师投身教学研究的热情;学科竞赛之于学生,能够促进学生深挖自身潜力,多了一条成才成长通道,不少学生通过竞赛获得重点高校强基入围资格并成功考入大学。

近几年来,鄂南高中注重学生个性发

展与特色发展,高度重视学科竞赛辅导工作,加强对中学生创新精神与实践能力的培养,着力把学科竞赛融入创新型人才培养体系,不断探索拔尖创新人才培养新路径,深度发掘学生潜力和创造力,积极组织学生参加各类全国学科奥林匹克竞赛活动,重视基础教育与大学教育衔接贯通,打造知识、能力、素质协调发展的创新型人才。

鄂南高中始终把学科竞赛作为拔尖创新人才培养的重要抓手,着力推进学科竞赛工作向纵深发展,坚持竞赛、高考两手抓。持续加大人力、物力投入,优化学科竞赛教练团队,完善学科竞赛课程体系,为咸宁教育高质量发展,为实现中华民族伟大复兴贡献力量。

## 不找关系不求人 农商微贷送上门 ②



**本报讯** 通讯员高健、邹君报道:“春天行动”以来,咸宁农商行乡村振兴专班和各支行开展了形式多样的营销宣传活动,积极开展金融服务进村组活动,近距离向农户及商户宣传农商行金融产品、普及金融知识。

1月19日,正值腊月28日,离春节假期只剩不到2天,村里的家家户户年味渐浓。贺胜支行的干部员工们没有松懈,提前几天就联系好村委,约定好村民集中办理签约用信的时段。贺胜桥镇近些年因为征收原因,常住人口减少很多,平时签约耗费大量的时间、人员和精力,效果还不理想,整村授信工作存在困难。因此,支行格外珍惜像春节这样的村民集中时间,趁着在外务工经商乡亲回家过年的时机,抓紧营销。

### 田间地头送贷款

深冬的清晨格外寒冷,但贺胜支行已经为布置会场忙得热火朝天。成功的活动离不开提前精细的策划,为了组织这场活动,贺胜支行做了不少工作,单是为了和村委会沟通就跑了不下4趟。

一上午的时间过得很快,活动效果超出预期,平日里不在家的村民都来了。现场除了荆楚小康贷的签约,还认识了几个村里在外经商的能人,预约了几笔存款和其他贷款,可谓收获满满。

不少村民直夸:把金融服务切切实实地送到家家户户农民手中的只有农商行。

员工一致感慨,走出去就有收获,不单单是业务的增加,还有银行形象的宣传、村银关系的巩固。

## 整村授信“贷”动乡村振兴

**本报讯** 通讯员王子燕、陈醇报道:为满足乡村振兴多样化资金需求,2月5日,咸宁农商行汀泗支行联合汀泗桥镇赤岗村开展“整村授信”工作,解决群众农业生产资金需求。

“整村授信”过程中,银行和村两委一道对农户进行现场评级授信。家住赤岗村11组的杜先生承包了近百亩田地,春耕将近,备耕物资都要陆续准备,听说“整村授信”的消息就立刻前来申请,“不用抵押,不用担保,手续又简单,这下也不用去麻烦亲戚朋友了。”拿到6万元授信额度的杜先生立即着手种子、肥料等春耕物资的购买。

据汀泗支行行长周显翔介绍,当天共采集农户信息67户,成功授信35户,授信金额160余万元。“我们正利用春节这一有利时机,以‘新春送福’的形式敲开群众心扉,提升群众配合度。截至目前,已累计建档2000余户,授信金额达1000余万元,为全方位服务乡村振兴提供了有力的金融支持。”

汀泗桥镇正通过“整村授信”的形式,逐步为乡村振兴开辟便捷的融资渠道,通过“党建+金融”的方式,让村(社区)党支部与银行一道做好政策宣传、入户走访、授信评议等工作,为众多涉农小微、个体户等市场主体解决融资难题,有效促进了农业增效,农民增收。

